



Desentrañar la ansiedad

DE JUDY LIEF | 4 DE FEBRERO DE 2022

ARTÍCULO TRADUCIDO DE LION'S ROAR

<https://www.lionsroar.com/unraveling-anxiety/>

La maestra budista Judy Lief explica el profundo análisis de Buda sobre las raíces de la ansiedad y muestra cómo la atención plena puede ayudarnos a aliviar el sufrimiento de una mente ansiosa.

La mente es una cosa engañosa y obstinada. Cuando tratamos de obligarlo a comportarse, se resiste. A veces parece como si fuera una fuerza externa que se apodera de nosotros, fuera de nuestro control, en nuestra cara. Este es definitivamente el caso de la ansiedad.

La ansiedad se aloja en nuestra mente y asusta nuestro cuerpo. Una vez allí, nos convence de por qué tiene todas las razones para mudarse. Están las grandes lógicas: el mundo se está yendo al infierno. Todos vamos a morir. Están las variaciones personales: me van a despedir. ¿Qué pasa si no apruebo mi prueba? ¿Y si ella me deja? No puedo encontrar un trabajo.

La ansiedad hace que el caso sea inevitable. ¿Cómo no estar ansioso, dado lo desordenado que parece estar el mundo? ¿De qué otra manera podrías responder, si estás prestando atención a lo que está pasando? ¿Qué más podrías sentir, dadas las presiones bajo las que estás? La ansiedad parece ser la única opción realista.

La ansiedad generalizada es el lado oscuro de la modernización. Es como una rebelión psíquica colectiva contra la naturaleza deshumanizante del capitalismo moderno con su superficialidad y codicia, y ahí hay una percepción, el conocimiento visceral de que algo anda mal. Pero cada era tiene su propia forma de ansiedad. Seamos realistas, la vida es estresante. Entonces, ¿simplemente nos agachamos y lo superamos, o podemos encontrar formas de enfrentar situaciones estresantes sin ser superados por nuestra ansiedad y miedos?

El budismo está lleno de investigaciones sobre la naturaleza del sufrimiento, como el sufrimiento de la ansiedad. Después de todo, así fue como empezó todo: con la cuestión del sufrimiento, sus causas y cómo se puede aliviar. Esta no es una investigación que hizo Gautama Buda hace mucho tiempo y que ya terminó. Es un proceso vivo y continuo por el que pasa cada uno de nosotros. No es filosófico o meramente teórico. Es profundamente personal.

Al hablar sobre el sufrimiento y sus muchas formas, el Buda llevó su análisis a un nivel más profundo con el concepto de dukkha. Dukkha a menudo se traduce como "sufrimiento", pero apunta a una enfermedad fundamental, una ansiedad fundamental, que está en curso y siempre presente. En la música india, hay deliciosas melodías de felicidad y tristeza en patrones intrincadamente entrelazados.

Detrás de las melodías de nuestro drama humano se encuentra el zumbido constante del tanpura, casi como el zumbido de una corriente eléctrica. Dukkha es ese zumbido constante, a veces aparente y otras veces oculto en la belleza de la melodía. Es un tipo sutil de ansiedad, la sensación de que, pase lo que pase, algo no está del todo bien.

Podrías llamar a esta ansiedad a nivel del suelo la veta madre, el problema raíz. Es la ansiedad ineludible alimentada por el falso sentido del yo llamado ego, que es inherentemente inseguro acerca de su propia existencia. Mientras esto no se resuelva, nuestro descontento no tendrá fin. El mundo real nunca será suficiente para satisfacernos; nunca satisfará nuestras infinitas necesidades o deseos. Mientras no enfrentemos la ansiedad fundamental en el centro de nuestro ser, nuestra experiencia de la vida será dividida, dualista y estaremos siempre inquietos. Un residuo de ansiedad seguirá cada uno de nuestros pensamientos y acciones.

El Buda dijo que nosotros mismos creamos esta ansiedad a través de nuestra ignorancia y necesidad. Entonces hay esperanza, porque eso implica que tenemos el potencial de dejar de alimentarlo. Entonces dukkha es bueno/malo. Este zumbido constante de ansiedad profundamente arraigada es nuestro mayor problema, pero también es lo que nos impulsa a seguir el camino espiritual.

Buda reconoció que cierta cantidad de sufrimiento es simplemente un hecho de la vida, nuestra herencia como humanos. También vio que, irónicamente,

cuanto más luchamos por evitar esa realidad, más sufrimiento creamos. La ansiedad es definitivamente una parte de la vida, como la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, pero tomamos una mala situación y la empeoramos por la forma en que respondemos. Podemos o no ser capaces de cambiar lo que se nos viene encima, pero definitivamente podemos cambiar la forma en que lo enfrentamos.

Entonces, de acuerdo con las ideas de Buda sobre el sufrimiento básico y el sufrimiento adicional que agregamos, podemos mirar directamente la experiencia de la ansiedad a medida que surge en nosotros. Sin embargo, nuestra tendencia a la evitación es tan fuerte y tan rápida que antes de que podamos comenzar a permitirnos realmente sentir lo que está pasando, nos enredamos en nuestros pensamientos y opiniones al respecto. En lugar de aceptar nuestra situación y lidiar con ella, nos molestamos porque las cosas no salen como queremos, nos enojamos por no obtener lo que queremos, nos enojamos por no tener el control, envidiamos a quienes están en circunstancias más felices, y así sucesivamente. Cuando la ansiedad se hace cargo, los "qué pasaría si" son tan poderosos que perdemos la noción de lo que realmente es. Todo eso solo agrega más sufrimiento.

Es tentador acumular más pensamientos sobre la ansiedad en un intento por deshacernos de nuestra ansiedad. La ansiedad no es agradable, no queremos sentirnos así, entonces, ¿no podemos hacernos sentir algo mejor en su lugar? ¿Dónde está nuestro "lugar feliz" cuando lo necesitamos? ¿Hay algo mal con nosotros?

Cuando surge un mal presentimiento como la ansiedad, surge el pensamiento de que no deberíamos sentirnos así, que hay algo mal. Preferiríamos estar sintiendo otra cosa en su lugar. Esto es lo que yo llamo el enfoque de "el mundo según yo". En el "mundo según yo", esto no estaría pasando. Pero es.

Así que empecemos por ahí. sintámoslo. ¿A qué se parece? ¿Podemos estar quietos por un momento y simplemente estar con esta experiencia? No es tan fácil estar con dolor o incertidumbre, y de eso se trata la meditación. La atención plena es nuestra principal herramienta para desentrañar la ansiedad.

La ansiedad se nutre del pensamiento compulsivo, embelesado y potenciado por pensamientos de fracaso y desastre; la meditación se basa en domar la mente y liberarnos del dominio de este tipo de pensamientos. La meditación se basa en la experiencia del momento presente; la ansiedad tiene que ver con el futuro. La meditación acaba con la especulación y nos devuelve a la simple experiencia corporal; la ansiedad nos mantiene girando tan rápido que perdemos el contacto con nuestro cuerpo.

La atención plena a la respiración es especialmente útil para trabajar con la ansiedad. A través de la práctica de la meditación, aprendemos sobre nuestros propios patrones de respiración: cómo nuestra respiración cambia de rápida a lenta, de superficial a profunda, de apretada a fluida, según nuestros pensamientos y estado emocional. A medida que nos familiarizamos con estas variaciones, podemos trabajar con la respiración como una fuerza curativa. Si nos sentimos ansiosos, podemos regular deliberadamente nuestra respiración hasta que sea lenta y constante. Podemos abandonar el hábito de contener y apretar nuestra respiración.

La atención plena se trata de aprender a reducir la velocidad. Cuando nos golpea algo estresante, a menudo nuestra primera respuesta es entrar en pánico y acelerar. Pero si inyectamos incluso una pequeña interrupción en ese patrón, incluso una pequeña pausa, podemos recuperar nuestra orientación. Podemos restablecer nuestro terreno.

La práctica de la atención plena también puede ayudarnos a atravesar los bucles del pensamiento ansioso, cambiando nuestra relación con la incertidumbre que alimenta ese proceso. Podemos ver que nuestros pensamientos y especulaciones sobre lo que podría suceder son solo eso: pensamientos. Nunca sabemos con certeza si las cosas que tememos sucederán o no, y nuestra especulación no hará ninguna diferencia.

En la práctica de la meditación, aprendemos a estar con la incertidumbre en lugar de encubrirla en un pánico de pensamientos ansiosos. El simple reconocimiento de lo que están tramando los pensamientos comienza a debilitarlos. En la práctica de la meditación, una técnica para hacerlo es etiquetar cualquier cosa que surja en la mente como "pensamiento" (de una manera muy práctica, sin juzgar) y simplemente volver a la conciencia de la respiración.

Esto puede sonar extraño, pero cuando aumenta la ansiedad, hablo con ella. Le digo a mi ansiedad: Lo que pasará, pasará. Fracasaré o triunfaré. Las cosas saldrán bien o no. Mientras tanto, ¿cambiará algo mi preocupación o ansiedad? No. ¿Ayudará de alguna manera? No. Mi ansiedad no hará ninguna diferencia, excepto por hacerme sufrir sin razón. No trato de evitar lo que estoy sintiendo, pero trato de ponerlo en su lugar.

El hecho es que la ansiedad es una forma ineficaz de lidiar con las incertidumbres y la dureza de la vida. Deberíamos estar ansiosos, hasta cierto punto. Si no nos preocupáramos por la posibilidad de desastres muy reales, sería una estupidez. Pero una vez que algo llama nuestra atención, nuestra ansiedad se interpone en el camino. No nos ayuda a encontrar formas de prevenir tales desastres, y no nos ayuda a descubrir cómo lidiar con asuntos que no podemos solucionar. El maestro indio Shantideva aconsejó un enfoque limpio y simple: si se enfrenta a un problema sobre el que puede hacer algo, hágalo. ¿Por qué preocuparse? Y si no hay nada que puedas hacer al respecto, que así sea. ¿Por qué preocuparse? Las emociones como la ansiedad tienen dos caras. Son mensajeros, tienen algo que enseñarnos, pero rápidamente se fortalecen y se apoderan de nosotros, y lo perdemos.

Hay un punto en el que la emoción o el nerviosismo se convierten en ansiedad. Ese es un punto a notar. La emoción o el nerviosismo pueden ser algo bueno. Como escritora y docente, mi vida es un ciclo de fechas límite. A medida que me acerco a la fecha de entrega de un artículo o al comienzo de una clase, la experiencia aumenta e intensifica. Una vez que termino, esa energía se calma y se relaja. Creo que nos beneficiamos de ese tipo de ciclo estrés-relajación. Nos da una ventaja.

Pero la ansiedad en sí misma no nos beneficia. Cuanto más ansiosos y cautelosos nos volvemos, más atraemos el desastre. Si alguna vez ha viajado con un conductor nervioso, sabe lo aterradora que puede ser la ansiedad. Cuando Simone Biles experimentó una ansiedad extrema durante su actuación olímpica, se dio cuenta de lo peligroso que sería continuar en ese estado.

Aquí estamos. Cada uno tenemos nuestras fuentes particulares de ansiedad. Y junto con eso, no podemos evitar vernos afectados por amenazas más amplias a escala nacional y global. Hay realidades aterradoras e inquietantes en nuestro mundo, cosas aterradoras, pero la ansiedad

resultante es nuestra. No está ahí afuera sino en nosotros. Es una reacción del hábito, inútil y dolorosa, y debemos enfrentarnos a nosotros.

La meditación no es un ataque frontal a la ansiedad. Si bien las técnicas de meditación como la respiración pueden ser muy útiles para calmar un brote de ansiedad, la meditación no se trata realmente de arreglar, deshacerse o negar nada. Se trata de cómo encontrar la cordura y la calma en medio del mundo tal como es. ¿qué más podemos hacer?